

Bitácora de PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN

Módulo: _____ Semana: _____

| | Hora | Tiempo | Tipo de práctica | ¿Cuál fue tu experiencia? | Práctica informal | 3 cosas por las que hoy estoy agradecido | Acto de generosidad del día |
|-----|------|--------|------------------|---------------------------|-------------------|--|-----------------------------|
| Lun | | | | | | | |
| Mar | | | | | | | |
| Mie | | | | | | | |
| Jue | | | | | | | |
| Vie | | | | | | | |
| Sab | | | | | | | |
| Dom | | | | | | | |

Tabla de eventos AGRADABLES (opcional)

Módulo: _____ Semana: _____

| | ¿Cuál fue tu experiencia? | ¿Estabas consciente de los sentimientos agradables mientras estos ocurrían? | ¿Cómo se sentía tu cuerpo durante la experiencia? | ¿Qué estado de ánimo (sentimientos y pensamientos) acompañaron este evento? | ¿Qué pensamientos vienen a tu mente al escribir sobre este evento? |
|-----|---------------------------|---|---|---|--|
| Lun | | | | | |
| Mar | | | | | |
| Mie | | | | | |
| Jue | | | | | |
| Vie | | | | | |
| Sab | | | | | |
| Dom | | | | | |

Tabla de eventos DESAGRADABLES (opcional)

Módulo: _____ Semana: _____

| | ¿Cuál fue tu experiencia? | ¿Estabas consciente de los sentimientos desagradables mientras estos ocurrían? | ¿Cómo se sentía tu cuerpo durante la experiencia? | ¿Qué estado de ánimo (sentimientos y pensamientos) acompañaron este evento? | ¿Qué pensamientos vienen a tu mente al escribir sobre este evento? |
|-----|---------------------------|--|---|---|--|
| Lun | | | | | |
| Mar | | | | | |
| Mie | | | | | |
| Jue | | | | | |
| Vie | | | | | |
| Sab | | | | | |
| Dom | | | | | |